

Start Stop

De belangrijkste ingrediënten in een goede start zijn:

- Concentratie
- Reactievermogen
- Techniek
- Kracht
- Snelheid

Bij korte afstanden is de start van grote invloed op je eindtijd. Elk van de ingrediënten kan apart geoefend of getraind worden.

De start, met al zijn gecompliceerde bewegingen en overgangen van stilstand (de starthouding) en spierspanning opbouwen, naar wegspringen tot glijden (de uitvoering), kun je opdelen in 3 onderdelen met bijbehorende commando's:

1. In de juiste starthouding gaan staan (vanaf "go to the start" / "**op uw plaatsen**").
2. Druk opbouwen in je spieren (vanaf "ready" / "**klaar**").
3. De uitvoering (vanaf startschot of toon / **startsignaal**).

Zonder de juiste starthouding kun je niet goed van 'start' gaan. Oefen daarom ieder onderdeel totdat alle bewegingen 'reflexmatig' geworden zijn. Alles wat in een reflex gaat, gaat sneller, dan wanneer je er bewust over na moet denken.

De uitvoering (het starten en versnellen)

1. De eerste stap is kort, daarna komen enkele vlugge sprongen.
2. Na vier stappen/sprongen, met een hoog ritme snelle slagen te maken.
3. Na een afzet je knie onder je lichaam krijgen en de schaats naar voren op het ijs plaatsen.
4. Diepzitten, hiermee kun je de druk laten toenemen en ga je steeds langer glijden.
5. Je armen bepalen het ritme.
6. Laat je benen geleidelijk meer naar voren komen (ga dus meer achterop zitten) zodat je na ca. 40 meter meter écht schaatst. (volwassenen 60 tot 80 meter).

Is een start aanleren bij kinderen belangrijk ze rijden toch bijna geen wedstrijden? Kinderen op deze leeftijd leren makkelijk, graag en snel en zijn niet bang om te vallen. Starten is spannend, vooral als je ze iets leert wat ze ook wel eens op TV zien. Maak daar gebruik van! Het is een schaatsonderdeel waarop je kinderen kunt "trakteren"! Bovendien zijn ze gek op wedstrijdjes. Ben je zelf niet zo lenig meer, vraag één van de junioren te hulp om het voor te doen.

Er zijn verschillende manieren van starten

1. De conventionele start.
2. De atletiekstart.

Vooral de lenigheid, de durf en de lichaamsbouw van de rijder (en natuurlijk eerdere ervaringen met een bepaalde startwijze) bepalen de houding voordat hij wegstart.

De atletiekstart

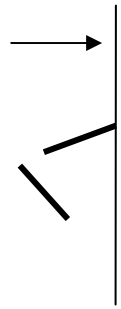
Twee bekende schaatsers die de skeelerstart gebruikten zijn Bart Veldkamp en Chad Hedrick. Je herkent de skeelerstart aan de hand op het ijs die het lichaam ondersteunt.

De skeelerstart leer je in de zomer bij het skeeleren.

De glijstart, waarbij vanuit bijna-stilstand in zo weinig mogelijk slagen een maximale snelheid behaald dient te worden, wordt hier niet behandeld.



Puntstart:
 De schaatser rechts:
 Voeten zijn goed geplaatst, maar de voorste arm is te laag, de achterste arm is gestekt i.p.v. gebogen en de rug is te hol.
 De schaatser links:
 Beide armen niet goed en de voeten te dicht bij elkaar en er wordt teveel op het



De conventionele start

Hierbij zijn drie varianten te onderscheiden: de parallelstart, de puntstart en de haakse start.

Parallelstart:

de schaatsen staan parallel naast elkaar en schuin t.o.v. de startlijn. De rijder zet als eerste met de achterste schaats af. Tijdens deze afzet draait de voorste schaats voor de rijder langs naar buiten zodat de rijder recht in het verlengde van de baan komt te staan. Vervolgens wordt afgezet met dit been. Let op inzakken en armhouding (voorste arm gebogen boven het voorste been, de achterste arm lichtjes gebogen naar achteren).

Puntstart:

de punt van de voorste schaats wordt in een "putje" tegen de startlijn gezet en de achterste schaats (waarmee als eerste wordt afgezet) wordt haaks op de voorste geplaatst. Het gewicht zit boven het voorste been, de romp ver naar voren. De voorste arm is gebogen, schuin naar voren. De achterste arm is hoog gestrekt naar achteren gericht.

Haakse start:

de voorste schaats staat haaks op de startstreep, de achterste schaats staat evenwijdig aan de startlijn. De houding is vergelijkbaar met die bij de parallelstart.

Stoppen (is niet hetzelfde als vallen.....)

Er zijn drie manieren om te remmen:

Één schaats dwars zetten.

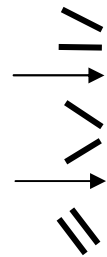
Van één been gaat de hak naar buiten en de teen naar binnen waarbij de druk op de schaats langzaam wordt opgevoerd. Het lichaamsgewicht goed achterop houden. Er is een kans om voorover te vallen. Dit is een simpele manier om kinderen te leren remmen.

De sneeuwploeg.

Zoals je remt bij skiën, beide schaatsen dwars zetten met de hakken naar buiten. Knieën gebogen en gewicht naar achteren.

Twee schaatsen parallel naast elkaar dwars zetten.

Een effectieve en spectaculaire manier van remmen. Het gewicht naar achter en door de knieën buigen.



Vallen

Het beheersen van vallen geeft extra zelfvertrouwen. Niet alleen het vallen is een goede oefening ook het opstaan geeft grotere behendigheid op het ijs. Goed vallen kan nare ongelukken voorkomen.

Er zijn drie richtingen van vallen:

Achterover Ontstaat meestal door het verliezen van evenwicht of bij een botsing.

Voorover Ontstaat door schaatsen over b.v. een boomblad of het rijden in een scheur.

Zijwaarts Komt meestal voor in de bocht.

Hoe te vallen:

1. Zak door je knieën, maak je zo klein mogelijk.
 Hoe lager het zwaartepunt, des te kleiner en zachter is de val.
2. Druk je kin op je borst
 Zo voorkom je, dat je hoofd achterover op het ijs slaat.
3. Laat je steeds dieper zakken, tot je op het ijs komt.
4. Breek je val met je handen.
 Haal je handen daarna zo snel mogelijk van het ijs.
5. Hou je benen geloten en bij het ijs.
 Om te voorkomen dat je je zelf of anderen snijdt.

